"মিষ্টি বাচ্চারা - স্মরণে স্মরণ মিলিত হয়, যে বাচ্চারা বাবাকে স্মরণ করে, তাদের প্রতি বাবারও টান অনুভব হয়"

*প্রশ্নঃ - তোমাদের পরিপক্ক অবস্থার নিদর্শন কি? সেই অবস্থা অর্জন করার জন্য কেমন পুরুষার্থ প্রয়োজন?

*উত্তরঃ - বাচ্চারা, যখন তোমাদের পরিপক্ক অবস্থা হবে, তখন সমস্ত কর্মেন্দ্রিয় শীতল হয়ে যাবে । কর্মেন্দ্রিয়ের দ্বারা কোনো ভুল কাজ হবে না । তোমাদের অবস্থা অচল এবং অটল হয়ে যাবে । এই সময়ের অটল অবস্থার দ্বারা ২১ জন্মের জন্য তোমাদের কর্মেন্দ্রিয় বশ হয়ে যাবে । এই অবস্থা অর্জন করার জন্য নিজেকে পর্যবেক্ষণ করো, নোট করাতে সাবধান থাকবে । যোগবলের দ্বারাই কর্মেন্দ্রিয়কে বশ করতে হবে । এই যোগই তোমাদের অবস্থাকে পরিপক্ক করে তুলবে ।

ওম্ শান্তি । এ হলো স্মরণের যাত্রা । সমস্ত বাচ্চারাই এই যাত্রায় থাকে, কেবল তোমরাই এখানে খুব কাছাকাছি আছো । যারা যেখানেই থাকুক, বাবাকে স্মরণ করে, তাই তারা স্বাভাবিকভাবেই কাছাকাছি এসে যায় । চন্দ্রমার সামনে যেমন কোনো কোনো নক্ষত্র খুব কাছাকাছি থাকে, কোনো নক্ষত্র আবার খুবই ঝলমল করে । কেউ কাছে থাকে, কেউ আবার দূরেও থাকে । নজরে আসে যে, এই নক্ষত্র খুবই ঝলমল করছে, এ খুবই নিকটে, আবার ওই নক্ষত্রের কোনো ঔজ্জ্বল্য নেই । তোমাদেরও মহিমা আছে । তোমরা হলে জ্ঞান - যোগের নক্ষত্র । বাচ্চারা জ্ঞান - সূর্যকে পেয়েছে । বাবা সেবাপরায়ণ বাচ্চাদেরই স্মরণ করেন । বাবা হলেন সর্বশক্তিমান । সেই বাবাকেই স্মরণ করে তাই স্মরণে স্মরণ মিলিত হয় । যেখানে - যেখানে এমন সেবাপরায়ণ বাচ্চা আছে, জ্ঞান-সূর্য বাবাও তাদেরই স্মরণ করেন । বাচ্চারাও বাবাকে স্মরণ করে । যে বাচ্চারা বাবাকে স্মরণ করে না, বাবাও তাদের স্মরণ করেন না । বাবার স্মরণ তাদের কাছে পৌঁছায় না । স্মরণে অবশ্যই স্মরণ মিলিত হয় । বাচ্চাদেরও স্মরণ করতে হবে । বাচ্চারা জিজ্ঞেস করে -- বাবা, আপনি আমাদের স্মরণ করেন ? বাবা বলেন, কেন নয় । এই নিয়মে বাবা কেন স্মরণ করবেন না । যারা খুব বেশীমাত্রায় পবিত্র এবং বাবার প্রতি খুবই প্রেম আছে তারা এমনভাবেই প্রয়াস করে । প্রত্যেকেই নিজেদের জিজ্ঞেস করো, আমরা কতদূর বাবাকে স্মরণ করি? এক এর স্মরণে থাকলে তখন তোমরা এই পুরানো দুনিয়া ভুলে যাও । তোমরা বাবাকে স্মরণ করতে করতে গিয়ে মিলিত হও । এখন মিলনের সময় এসেছে । এই ড্রামার রহস্যও বাবাই বুঝিয়ে বলেছেন । বাবা আসেন, তিনি এসে বাচ্চাদের রুহানি (আত্মিক) বাচ্চা বানান । পতিত থেকে পবিত্র কিভাবে হবে - তা তিনি এসেই শেখান । বাবা তো একজনই, তাঁকেই সবাই স্মরণ করে কিন্তু এই স্মরণও সকলের নিজের - নিজের পুরুষার্থের উপরে নির্ভর করে । যে যত বেশী স্মরণ করবে সে যেন ততই কাছে থাকবে । কর্মাতীত অবস্থাও এইভাবেই প্রাপ্ত হয় । তোমরা যত স্মরণ করবে ততই তোমাদের কর্মেন্দ্রিয় আর চঞ্চল হবে না । কর্মেন্দ্রিয় তো অনেকই চঞ্চল হয়, একেই মায়া বলা হয় । কর্মেন্দ্রিয় দিয়ে কোনো খারাপ কর্ম যেন না হয় । এখানে যোগবলের দ্বারা কর্মেন্দ্রিয়কে বশ করতে হবে । ওরা তো ওষুধের দ্বারা বশ করে । বাচ্চারা বলে - বাবা, এ কেন বশ হয় না? বাবা বলেন - তোমরা যত স্মরণ করবে, কর্মেন্দ্রিয় ততই বশ হতে থাকবে । একেই বলা হয় কর্মাতীত অবস্থা । এ কেবল স্মরণের যাত্রার ফলেই হয়, তাই ভারতের প্রাচীন রাজযোগের মহিমা রয়েছে । সে তো ভগবানই শেখাবেন । ভগবান তাঁর নিজের বাচ্চাদের শেখান । তোমাদের এই বিকারী কর্মেন্দ্রিয়কে যোগবলের দ্বারা জয় করার পুরুষার্থ করতে হবে । সবকিছুই পরের দিকে হবে । অবস্থা যখন পরিপক্ক হবে তখন কোনো কর্মেন্দ্রিয়ই আর চঞ্চল হবে না । এখন চঞ্চলতা বন্ধ হলে ২১ জন্মের জন্য কর্মেন্দ্রিয় আর ধোকা দেবে না । ২১ জন্মের জন্য কর্মেন্দ্রিয় বশ হয়ে যায় । সবথেকে মুখ্য হলো কাম । স্মরণ করতে করতে কর্মেন্দ্রিয় বশ হয়ে যাবে । এখন কর্মেন্দ্রিয়কে বশ করলে তোমরা অর্ধেক কল্পের জন্য তোমরা উপহার পাও । বশ করতে না পারলে পাপ রয়েই যায় । তোমাদের পাপ যোগবলের দ্বারা কাটতে থাকবে। তোমরা পবিত্র হতে থাকো । এ হলো এক নম্বর সাবজেক্ট । বাবাকে ডাকাও হয় পতিত থেকে পবিত্র হওয়ার জন্য । তাই বাবা এসেই পবিত্র করেন ।

বাবাই হলেন নলেজফুল । বাবা বলেন যে, নিজেকে আত্মা মনে করো, বাবাকে স্মরণ করো । এও হলো জ্ঞান । এক হলো যোগের জ্ঞান আর দ্বিতীয় হলো ৮৪ জন্মের চক্রের নলেজ । দুই রকমের নলেজ (জ্ঞান আর যোগের) । এতে দৈবী গুণ অটোমেটিক্যালি মার্জ (মিশে) রয়েছে । বাচ্চারা জানে, আমরা মানুষ থেকে দেবতা হই তাই দৈবী গুণ অবশ্যই ধারণ করতে হবে । নিজের পর্যবেক্ষণ করতে হবে । নোট করলে নিজের প্রতি সাবধান থাকবে । নিজের পর্যবেক্ষণ করলে কোনো ভুল হবে না । বাবা নিজেই বলেন - মামেকম্ স্মরণ করো । তোমরাই আমাকে ডেকেছো কারণ তোমরা জানো যে,

বাবা হলেন পতিত পাবন, তিনি যখন আসেন, তখন তিনি এই নির্দেশ দেন । এখন আত্মাদের এই নির্দেশ অনুযায়ী অভ্যাস করতে হবে । তোমরা এই শরীরের দ্বারা অভিনয় করো । তাই বাবাকেও অবশ্যই এই শরীরে আসতে হবে । এ খুবই ওয়ান্ডারফুল কথা । ত্রিমূর্তির চিত্র কতো ক্লিয়ার । ব্রহ্মা তপস্যা করে এমন তৈরী হন । এরপর ৮৪ জন্ম পরে এমন হন । বুদ্ধিতে যেন এই কথা স্মরণে থাকে যে, আমরা ব্রাহ্মণরাই দেবতা ছিলাম, তারপর আমরা ৮৪ চক্র অতিক্রম করেছি । এখন আবার দেবতা হওয়ার জন্য এসেছি । দেবতাদের রাজত্ব যখন সম্পূর্ণ হয় তখন ভক্তিমার্গেও অনেক প্রেমের সঙ্গে তাঁদের স্মরণ করা হয় । এখন এই বাবা তোমাদের সেই পদ অর্জন করার যুক্তি বলে দিচ্ছেন । স্মরণ করাও খুবই সহজ, কেবল সোনার পাত্র চাই । পুরুষার্থ যত করবে ততই পয়েন্টস জমা হবে । সুন্দরভাবে জ্ঞানও শোনাতে থাকবে । তোমরা বুঝতে পারবে যে, বাবা আমার মধ্যে প্রবেশ করে মুরলী চালাচ্ছেন । বাবাও খুব সাহায্য করেন । তোমাদের অন্যদেরও কল্যাণ করতে হবে । সেও এই ড্রামাতে নির্ধারিত রয়েছে । এক সেকেণ্ডও অন্য সেকেণ্ডের সাথে মেলে না । সময় চলে যেতে থাকে । এতো বছর, এতো মাস কিভাবে চলে যেতে থাকে । শুরু থেকে সময় অতিক্রম হয়ে এসেছে । ঐ সেকেণ্ড আবারও পাঁচ হাজার বছর পরে রিপিট হবে । তোমাদের এও খুব ভালোভাবে বুঝতে হবে আর বাবাকেও স্মরণ করতে হবে যাতে বিকর্ম বিনাশ হয় । আর অন্য কোনো উপায় নেই । এতো সময় ধরে যা কিছুই করে এসেছো, সে সব হলো ভক্তি । এও বলা হয় যে, ভক্তির ফল ভগবান দেবেন । তিনি কি ফল দেবেন ? কখন আর কিভাবে দেবেন ? এসব কেউই কিছু জানে না । বাবা যখন ফল দেওয়ার জন্য আসেন তখন গ্রহীতা এবং দাতা একত্রিত হয় । ড্রামার পার্ট এগিয়ে যেতে থাকে । সম্পূর্ণ ড্রামায় এ হলো অন্তিম জীবন । এমনও সম্ভব যে, কেউ এখন শরীর ত্যাগ করলো । আবার কোনো পার্ট করতে হলে তারা আবার জন্ম নিতে পারে । কারোর অনেক হিসেব - নিকাশ থাকলে তারা আবার জন্ম নিতে পারে । কারোর অনেক পাপ থাকলে তারা বারে বারে এক জন্ম থেকে দ্বিতীয় জন্ম - তৃতীয় জন্ম নিয়ে শীঘ্র শরীর ত্যাগ করতে থাকে । গর্ভে এলো, দুঃখ ভোগ করলো তারপর শরীর ত্যাগ করে অন্য শরীর নিলো । কাশী কলবটেও এমনই অবস্থা হয় । মাথার উপরে পাপের অনেক বোঝা রয়েছে । যোগবল তো নেইই । কাশী কলবট খাওয়ার অর্থ - নিজের শরীরকে আঘাত করা । আত্মাও বুঝতে পারে যে, এ আঘাত করছে । আত্মা বলে - বাবা, তুমি এলে তখন আমরা তোমার কাছে বলিহারি যাবো । বাকি ভক্তি মার্গে বলি দেওয়ার প্রথা প্রচলিত । সে সব ভক্তি হয়ে যায় । দান - পুণ্য, তীর্থ ইত্যাদি যা কিছুই করে তা কার সঙ্গে লেনদেন হয়? পাপ আত্মার সঙ্গে । এ তো রাবণ রাজ্য তাই না । বাবা বলেন যে - খুব সাবধানতার সাথে লেনদেন করো । কেউ যদি কোথাও খারাপ কাজে লাগায় তাহলে মাথার উপরে বোঝা চেপে যাবে । দান - পুণ্যও খুব সাবধানতার সাথে করতে হয় । গরীবদের জন্য তো অন্ন - বস্ত্র দান করা হয় বা আজকাল ধর্মশালা ইত্যাদি বানানো হয় । বিত্তবানদের জন্য তো বড় - বড় মহল আছে । গরীবদের জন্য আছে ঝুপড়ি । সেসব তো আবর্জনার কাছে তৈরী হয় । সেইসব আবর্জনা থেকে সার তৈরী হয়, যা বিক্রি হয়, যার থেকে খেত-এ ফলন হয় । সত্যযুগে তো এইসব আবর্জনা দিয়ে চাষবাস হয় না । ওখানে তো নতুন মাটি থাকে । সেখানকার নামই হলো স্বর্গ । রত্নের নামে মহিমা আছে যেমন পোখরাজ পরী, সবুজ পরী । কেউ কেউ অনেক সার্ভিস করে, কেউ আবার কম । কেউ আবার বলে সার্ভিস করতে পারি না । বাবার রত্ন তো সবাই কিন্তু তারমধ্যেও পুরুষার্থের নম্বর অনুসারেই পূজ্য হয় । দেবতাদেরই পূজা হয় । ভক্তিমার্গে অনেক পূজা হয় । এ সবই ড্রামাতে লিপিবদ্ধ আছে, যা দেখে মজা আসে । আমরা হলাম অ্যাক্টর । এই সময় তোমরা নলেজ পাও । তোমরা খুব খুশী হও । তোমরা জানো যে, ভক্তিরও পার্ট আছে । ভক্তিতেও মানুষ খুব খুশীতে থাকে । গুরুরা বলে মালা জপ করো । ব্যস্, ওই খুশীতেই জপ করতে থাকে । বোঝার ক্ষমতা কিছুই নেই ।

শিব হলেন নিরাকার, কি কারণে তাঁকে দুধ, জল ইত্যাদি দেওয়া হয় ? মূর্তিকে ভোগ নিবেদন করে, কিন্তু মূর্তি তো খায়ই না । ভক্তির বিস্তার কতো বড় । ভক্তি হলো বৃক্ষ আর জ্ঞান হলো বীজ । রচয়িতা আর রচনার বিস্তার তোমরা বাচ্চারা ছাড়া আর কেউই জানে না । কোনো কোনো বাচ্চা তো নিজের অস্থিও তো এই সেবায় স্বাহা করে দেয় । কেউ কেউ তোমাদের বলে যে, এ হলো তোমাদের কল্পনা । আরে, এ তো ওয়ার্ল্ডের হিস্ট্রি - জিওগ্রাফি রিপিট হচ্ছে । কল্পনা আবার রিপিট হয় নাকি? এ তো হলো নলেজ । এ হলো নতুন দুনিয়ার জন্য নতুন কথা । ভগবান উবাচঃ । ভগবানও নতুন আর তাঁর মহাবাক্যও নতুন । আরা বলে কৃষ্ণ ভগবান উবাচঃ । তোমরা বলো শিব ভগবান উবাচঃ । প্রত্যেকেরই নিজের নিজের কথা আছে একের কথা অন্যের সঙ্গে মেলে না । এ হলো পড়া । তোমরা তো স্কুলে পড়ো । কল্পনার তো কোনো কথাই নেই । বাবা হলেন জ্ঞানের সাগর, নলেজফুল । যেখানে ঋষি - মুনিরাও বলে থাকেন - আমরা রচয়িতা আর রচনাকে জানি না । তাঁরা কিভাবে এই জ্ঞানের কথা জানবেন যেখানে আদি সনাতন দেবী দেবতারাই জানে না । যাঁরা জেনেছে তাঁরাই পদ পেয়েছে । এরপর যখন সঙ্গম যুগ আসে তখন বাবা এসে বোঝান । নতুনরা এই কথায় দ্বিধায় পড়ে যায় । তারা বলে -তোমাদের অল্প কিছুই ঠিক বাকি সবই মিথ্যা। তোমরা বোঝাও যে - গীতা, যা আমাদের মা - বাবা, তাকেই খণ্ডন করে দিয়েছে । বাকি সবই তো রচনা । তাদের থেকে অবিনাশী উত্তরাধিকার পাওয়া যায় না । বেদ শাস্ত্রের

দ্বারা রচনা আর রচয়িতার জ্ঞান পাওয়া যায় না । প্রথমে তো বলো, বেদ থেকে কোন্ ধর্ম স্থাপন হয়েছে? ধর্ম তো হলো চারটি, প্রত্যেক ধর্মের ধর্মশাস্ত্র একটিই হয় । বাবা ব্রাহ্মণ কুল স্থাপন করেন । ব্রাহ্মণরাই আবার সূর্যবংশী, চন্দ্রবংশী কুলে নিজেদের পদ পায় । বাবা এসে এই রথের দ্বারা তোমাদের সামনে বসে বোঝান । রথ তো অবশ্যই প্রয়োজন । আত্মা তো হলো নিরাকার । তারা সাকার শরীর পায় । আত্মা কি জিনিস তাই জানতে পারে না তাহলে বাবাকে কিভাবে জানবে? সত্য তো বাবাই শোনান । বাকি সবই মিথ্যা, যাতে কোনো লাভ নেই । মালা কার জপ করা হয়? কিছুই জানে না । মানুষ বাবাকেই জানে না । বাবা নিজে এসেই তাঁর পরিচয় দেন । জ্ঞানেই সদ্গতি হয় । অর্ধেক কল্প হলো জ্ঞান আর অর্ধেক কল্প ভক্তি । রাবণ রাজ্য থেকে ভক্তি শুরু হয় । ভক্তির সময় সিঁড়িতে নামতে নামতে তমোপ্রধান হয়ে গেছে । কারোর অক্যুপেশনকেও জানে না । মানুষ ভগবানের কতো পূজা করে কিন্তু কিছুই জানে না । তাই বাবা বুঝিয়ে বলেন, এতো উচ্চ পদ পাওয়ার জন্য নিজেকে আত্মা মনে করো আর তোমাদের বাবাকে স্মরণ করতে হবে । এতেই যত পরিশ্রম । কারোর যদি স্থূল বুদ্ধি হয় তাহলে সেই স্থূল বুদ্ধিতেই স্মরণ করুক কিন্তু সেই স্মরণ একজনকেই করতে হবে । মানুষ এমনও বলে থাকে - বাবা তুমি এলেতখন আমরা তোমার সাথেই বুদ্ধিযোগ জুড়বো । এখন বাবা এসেছেন । তোমরা সকলে কার সঙ্গে মিলিত হতে এসেছো? যিনি তোমাদের প্রাণ দান দেন । আত্মাকে অমরলোকে নিয়ে যান । বাবা বুঝিয়েছেন, আমি কাল-কে জয় করাই, তোমাদের অমরলোকে নিয়ে যাই । এমনও তো দেখানো হয় যে, অমরকথা পার্বতীকে শুনিয়েছেন । এখন অমরনাথ তো একজনই । তিনি তো হিমালয় পাহাড়ে বসে কথা শোনাবেন না । ভক্তিমার্গের প্রত্যেকটি কথাই আশ্চর্যের মনে হয় । আচ্ছা ।

মিষ্টি - মিষ্টি হারানিধি বাচ্চাদের প্রতি মাতা - পিতা বাপদাদার স্মরণের স্নেহ - সুমন আর সুপ্রভাত । আত্মাদের পিতা তাঁর আত্মারূপী বাচ্চাদেরকে জানাচ্ছেন নমস্কার ।

ধারণার জন্যে মুখ্য সারঃ-

১) যোগবলের দ্বারা কর্মেন্দ্রিয় জিত হয়ে সম্পূর্ণ পবিত্র হতে হবে । এই অবস্থা অর্জন করার জন্য নিজেকে সর্বদা পর্যবেক্ষণ করতে হবে ।

২) সর্বদা বুদ্ধিতে এই কথা স্মরণে রাখতে হবে যে, আমিই ব্রাহ্মণ আর দেবতা ছিলাম, আবার আমি দেবতা হওয়ার জন্য এসেছি। তাই খুব সাবধানতার সাথে পাপ আর পুণ্যকে বুঝে লেনদেন করতে হবে ।

বরদানঃ- সকল সত্তাগুলিকে সহযোগী বানিয়ে প্রত্যক্ষতার পর্দা উন্মোচনকারী সত্যিকারের সেবাধারী ভব

প্রত্যক্ষতার পর্দা তখন খুলবে যখন সকল সত্তা একসাথে মিলেমিশে বলবে যে - শ্রেষ্ঠ সত্তা, ঈশ্বরীয় সত্তা, আধ্যাত্মিক সত্তা হলো এই এক পরমাত্ম সত্তা। সবাই এক স্টেজে একত্রিত হয়ে এইরকম স্নেহ মিলন করবে। এরজন্য সবাইকে স্নেহের সূত্রে বেঁধে নিকটে নিয়ে এসো, সহযোগী বানাও। এই স্নেহই চুম্বক হবে, যার দ্বারা সবাই একসাথে সংগঠনের রূপে বাবার স্টেজে পৌঁছাবে। তো এখন অন্তিম প্রত্যক্ষতার হিরো পার্টে নিমিত্ত হওয়ার সেবা করো, তখন বলা হবে সত্যিকারের সেবাধারী।

স্লোগানঃ- সেবার দ্বারা সকলের শুভেচ্ছা প্রাপ্ত করা - এটাই হলো অগ্রগতির লিফ্ট।

Normal;heading 1;heading 2;heading 3;heading 4;heading 5;heading 6;heading 7;heading 8;heading 9;caption;Title;Subtitle;Strong;Emphasis;Placeholder Text;No Spacing;Light Shading;Light List;Light Grid;Medium Shading 1;Medium Shading 2;Medium List 1;Medium List 2;Medium Grid 1;Medium Grid 2;Medium Grid 3;Dark List;Colorful Shading;Colorful List;Colorful Grid;Light Shading Accent 1;Light List Accent 1;Light Grid Accent 1;Medium Shading 1 Accent 1;Medium Shading 2 Accent 1;Medium List 1 Accent 1;Revision;List Paragraph;Quote;Intense Quote;Medium List 2 Accent 1;Medium Grid 1 Accent 1;Medium Grid 2 Accent 1;Medium Grid 3 Accent 1;Dark List Accent 1;Colorful Shading Accent 1;Colorful List Accent 1;Colorful Grid Accent 1;Light Shading Accent 2;Light List Accent 2;Light Grid Accent 2;Medium Shading 1 Accent 2;Medium Shading 2 Accent 2;Medium List 1 Accent 2;Medium List 2 Accent 2;Medium Grid 1 Accent 2;Medium Grid 2 Accent

2;Medium Grid 3 Accent 2;Dark List Accent 2;Colorful Shading Accent 2;Colorful List Accent 2;Colorful Grid Accent 2;Light Shading Accent 3;Light List Accent 3;Light Grid Accent 3;Medium Shading 1 Accent 3;Medium Shading 2 Accent 3;Medium List 1 Accent 3;Medium List 2 Accent 3;Medium Grid 1 Accent 3;Medium Grid 2 Accent 3;Medium Grid 3 Accent 3;Dark List Accent 3;Colorful Shading Accent 3;Colorful List Accent 3;Colorful Grid Accent 3;Light Shading Accent 4;Light List Accent 4;Light Grid Accent 4;Medium Shading 1 Accent 4;Medium Shading 2 Accent 4;Medium List 1 Accent 4;Medium List 2 Accent 4;Medium Grid 1 Accent 4;Medium Grid 2 Accent 4;Medium Grid 3 Accent 4;Dark List Accent 4;Colorful Shading Accent 4;Colorful List Accent 4;Colorful Grid Accent 4;Light Shading Accent 5;Light List Accent 5;Light Grid Accent 5;Medium Shading 1 Accent 5;Medium Shading 2 Accent 5;Medium List 1 Accent 5;Medium List 2 Accent 5;Medium Grid 1 Accent 5;Medium Grid 2 Accent 5;Medium Grid 3 Accent 5;Dark List Accent 5;Colorful Shading Accent 5;Colorful List Accent 5;Colorful Grid Accent 5;Light Shading Accent 6;Light List Accent 6;Light Grid Accent 6;Medium Shading 1 Accent 6;Medium Shading 2 Accent 6;Medium List 1 Accent 6;Medium List 2 Accent 6;Medium Grid 1 Accent 6;Medium Grid 2 Accent 6;Medium Grid 3 Accent 6;Dark List Accent 6;Colorful Shading Accent 6;Colorful List Accent 6;Colorful Grid Accent 6;Subtle Emphasis;Intense Emphasis;Subtle Reference;Intense Reference;Book Title;Bibliography;TOC Heading;